

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)  
[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

### Il Sé

Un Benvenuto alla seconda sessione sulla meditazione Raja Yoga.

Spero che ciò che abbiamo affrontato nella prima lezione sia stato Di tuo gradimento e soprattutto di utilità pratica.

In effetti dal momento in cui iniziamo a sperimentare e riconoscere aspetti intimi di noi stessi, nasce una nuova stima di noi stessi. Iniziamo a prendere le cose con più calma e accettazione, capendo che ciò che accade ha un significato, e ciò non significa essere passivi.

Avere fiducia in se stessi diventa effettivamente possibile quando ristabilisco un contatto con la mia identità, quando faccio attenzione a non commettere quel tipo di sbagli che mi portano al continuo pentirmi, perdendo così fiducia in me stesso.

In questa seconda sessione parliamo più nello specifico di cosa sia il Sé, la Coscienza.

Pensare, capire, decidere e poi esprimere sono tutti atti che compiamo quasi in automatico, un po' robotizzati.

Ma quanti di noi sanno veramente o si soffermano sul: come possono realmente prendere una decisione per ciò che veramente desiderano?

Ora, l'Io più profondo è composto da 3 unità, 3 facoltà.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

Un po' come il corpo fisico possiede organi ed arti con i quali esercita funzioni, anche noi in quanto Esseri Spirituali disponiamo di organi o facoltà sottili,

conoscendo queste facoltà, l'intero processo meditativo è enormemente facilitato.

Questi strumenti sottili si chiamano:  
Mente, Intelletto e Impronte caratteriali (Sanskars)

### **La Mente**

è come un campo da gioco, un acquario in cui nuotano i pesciolini dei pensieri, immagini che creiamo, ricordi e sentimenti connessi, emozioni, ecc... La Mente, seppur screditata da alcuni percorsi, è uno strumento di straordinario valore per raggiungere successo nel silenzio e nella conoscenza di sé. È il campo dell'azione interiore, il vero laboratorio tramite cui posso fare moltissimi, infiniti esperimenti di ricerca meditativa!

I nostri pensieri sono creati nella mente ed il processo del pensiero veicola i nostri sentimenti, emozioni, fa rivivere esperienze del passato, produce felicità o pena.

Con la pratica posso riportare la mia mente verso uno stato molto pacifico e rigenerante, e sperimentare in pratica la sua "originalità".

### **L'Intelletto**

invece rappresenta quella facoltà più "chirurgica", analitica. Con l'Intelletto capisco i dettagli di qualcosa ma sono anche in grado di averne una panoramica generale. *Intellegere*, ossia *scegliere fra*. Ma per riuscire a scegliere qualcosa fra molte, devo carpirne il valore.

Supporto Cartaceo

# Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris  
[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)  
[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

L'Intelletto è ciò che mi fa apprezzare il valore delle cose e quindi delle scelte. È un po' come la voce interiore, il sesto senso. Capire qualcosa correttamente equivale a praticarla correttamente, e di conseguenza a riceverne i frutti. Quindi l'intelletto è un filtro che vaglia la produzione della mente. Così opera una selezione tra i pensieri validi e i pensieri inutili.

Il silenzio e la meditazione aiutano proprio a riacquisire contatto e dimestichezza con questa nostra facoltà.

L'Intelletto funge anche da equilibratore, sono in grado di capire quando è il caso di comportarmi in un determinato modo, temporeggiare ad esempio, o quando è il momento di agire.

In pratica esso memorizza, discerne e prende decisioni.

### **L'impronta Caratteriale (Sanskars)**

è ciò che avviene in me stesso, nel mio Sé, una volta che ho preso la decisione e che ho agito. Ogni azione ha una sua prima volta, poi tendiamo a ripeterla una seconda volta, poi una terza....e diventa una mia abitudine, un tratto della mia personalità, un mio Sanskar. Il mio carattere in pratica è composto da tutto quello che ho fatto nel corso della mia esistenza, ne è il risultato.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)  
[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

Questo risultato è inciso dentro di me, nel mio hard-disk spirituale a cui diamo il nome di Sanskars, l'Impronta caratteriale. È chiaro quindi che le mie esperienze e ricordi influenzino lo scorrere della vita presente. Ad esempio, una forte esperienza avuta da bambino lascia un solco profondo nei sanskars e questi influenzano, anche da grande, le mie scelte di vita.

Tutti i pensieri che emergono dalla mia mente sono il risultato diretto dei miei sanskaras.

Ok, ti sta andando in fumo l'intelletto o ci sei ancora?

Adesso, un esempio pratico di come funziona il tutto e poi faremo una meditazione guidata...

Allora, da dove inizia il processo?  
Facciamo il classico esempio: il fumo.

Vedo qualcuno che sta fumando una sigaretta e nella mia mente si forma il pensiero:

"Hmm.. forse dovrei provarne una?" e già avverto le sensazioni.

A questo punto, magari senza rendercene conto, l'Intelletto (un intelletto debole) processa questa considerazione e ... "Sì, così mi rilasso..."

E dopo che l'Intelletto ha varato la decisione, si passa all'azione che viene fatta 1 volta, 2 volte, 3 volte... generando un'impronta nei miei sanskars. Sigaretta dopo sigaretta, solco dopo solco, viene creata un'abitudine o peggio ancora, in questo caso, una dipendenza.

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris Italia, o.n.l.u.s. © Copyright 2010-11  
Nessuna parte di questo testo è modificabile senza il consenso dell'autore sopra citato.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

Quando l'abitudine è avviata, l'Intelletto non s'esprime più perché il pensiero di fare qualcosa passa in automatico all'azione. Se l'abitudine è positiva non c'è problema, il brutto sta quando vogliamo disfarcì di abitudini negative per cui non riusciamo a venirne fuori. Non ce la possiamo fare, abbiamo innescato, sulla base della nostra scelta iniziale, un processo inciso nella nostra personalità (Sanskars) per il quale, a quella determinata immagine, scatta quel desiderio...e poi l'azione.

Siamo come prigionieri delle nostre stesse immagini mentali.

Ora, se voglio veramente riguadagnare libertà devo disporre di un'alternativa positiva, perché?

È il processo inverso, rimettendo in moto una scelta positiva creo nuovi solchi qualitativi dentro di me che generano una nuova tendenza, nuove esperienze e una nuova personalità.

In pratica non posso forzarmi a smettere di fumare perché la causa è registrata nel mio animo. Devo invece agire allo stesso modo in cui ho cominciato ma in senso inverso, devo ricreare un nuovo solco. Questo ovviamente vale per tutte le abitudini negative, fisiche e psichiche.

Un altro esempio è arrabbiarsi. Se ho sviluppato l'abitudine a reagire con rabbia alle situazioni, cosa che facciamo nella maggioranza dei casi, allora bisogna trovare delle alternative positive in accordo con la nostra comprensione per creare la mia nuova impronta caratteriale.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

Se anziché esplodere mi fermo a respirare e ad osservare, sto incidendo in me un nuovo solco. Quando quella determinata situazione/sfida si ripresenterà, avrò una scelta, tra la collera che avrei utilizzato prima e l'alternativa di respirare e fermarmi un attimo.

Questo nuovo approccio mi sembrerà più facile man mano che lo ripeto.

Ecco svelato perché si dice sempre che il processo di liberazione non si completa dall'oggi al domani, occorre lavorarci su e trovare dei metodi che siano veramente credibili e validi per noi stessi. E' bene capire cosa si cela dietro determinate abitudini:

qual è il vero bisogno che l'abitudine di fumare, ad esempio, mi sta falsamente soddisfacendo?

Individuata la vera necessità, allora posso trovare una vera alternativa positiva in grado di compensare.

**In concomitanza** con questo lavoro pratico, fortunatamente, la meditazione è quello strumento sottile che fa mettere il turbo ai nostri sforzi e ci fa andare avanti più velocemente.

I Sanskars infatti sono di due tipi: negativi e positivi.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

I Sanskars negativi sono rappresentati da rabbia, ego, arroganza, gelosia, frustrazione, vendetta, fragilità, ecc.. sono modi comportamentali che abbiamo acquisito tramite scelte sbagliate o tramite modelli educativi sbagliati.

I Sanskars positivi invece rappresentano la natura originale del Sé e sono Pace, Gioia, Amore, Purezza, Verità, ecc..

Oggi la nostra personalità è mista, ogni tanto siamo tolleranti, altre volte suscettibili ...e raramente esprimiamo contentezza, serenità e tante altre belle qualità.

Risultato di ciò è una profonda insoddisfazione.

Nella meditazione, quindi, riporto la mia mente ai miei sanskars originali facendone l'esperienza.

La mia vera natura è unicamente composta da qualità positive, queste virtù sono come i colori primari sulla tavolozza di un pittore:

### **Pace**

Nel silenzio posso sperimentare cosa vuol dire armonia, serenità, equilibrio. Non si tratta sicuramente di una pace politica o di quel tipo di pace che un giorno c'è ma il giorno dopo non c'è più. Si tratta di uno stato essenziale che ci appartiene per natura. Rigenerante, appagante.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

### **Amore**

L'Amore spirituale è ben lungi da ciò che vediamo ogni giorno e che chiamano amore! Dipendenze, attaccamento, aspettative, insoddisfazioni ... tanta esteriorità e attrazione fisica, poca qualità di interazione.

I rapporti si rompono alla velocità della luce, sono poco significativi e così via...

ma l'Amore è generato appunto da un vero benessere interiore che mi fa desiderare che anche l'altro provi la beatitudine che sto vivendo. Riuscire a rispettare gli altri, tollerare, cedere a volte nelle situazioni... Cosa vuol dire perdonare... quanto perdono me stesso?

### **Goia**

La Gioia è una qualità che ha a che fare con la pienezza, la soddisfazione, la felicità ovviamente. In questo stato è facile desiderare e fornire benessere anche agli altri.

### **Purezza**

Senza la purezza, senza l'onestà d'animo tutte le altre qualità che abbiamo visto non potrebbero essere sperimentate. Una persona pura è molto integra interiormente, forte, ed ha sviluppato una certa capacità di visione. Pulizia interiore e autenticità sono dei bei sinonimi.

Si dice appunto che la Purezza è la madre di tutte le virtù.

### **Verità**

Approfondendo la relazione con noi stessi, giungiamo a realizzazioni che risvegliano memorie e consapevolezze perdute. La mia identità parla da sola, riattivandola non c'è bisogno che si dica niente, non c'è bisogno che provi niente a nessuno.



# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)  
[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

La mia persona diventa portatrice dell'esperienza del mio Sé. Verità è anche essere onesti con i propri sforzi, costanti, cercare di capire gli altri e sicuramente maturare un certo potere personale, pacifico, nel tempo.

Nella pratica meditativa, faccio riemergere queste qualità originali del Sé e riacquisto una nuova Coscienza, ciò che chiamiamo coscienza d'anima in contrapposizione ad una coscienza fisica, materiale, governata appunto da abitudini e stili di vita grossolani, stanchi, rabbiosi, frustrati, ecc..

Agire invece secondo la comprensione e la pratica della propria natura, delle proprie virtù originali, in uno stato quindi di pace e benessere, quello è agire ed essere in coscienza d'animo.

Quando la mia coscienza pacificata riemerge, su quella base ho la forza per gestire la mia negatività, perché sono sempre più spinto a focalizzarmi verso ciò che di me è positivo, valido e felice.

Ma dato che le mie vecchie abitudini sono potenti perché radicate da molto tempo, è necessaria una pratica quotidiana di meditazione, di protezione, altrimenti il "marcio" re-invaderà rapidamente il mio animo.

È come il nutrirsi.

Per mantenere il corpo in salute occorre un buon cibo e una regolarità. Così per mantenere il Sé in salute occorre del buon cibo spirituale e l'ossigeno della pratica.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

Bene, come promesso ci caleremo in una meditazione, ma prima avrai qualche accorgimento in più rispetto alla volta scorsa:

### ***Meditare ad occhi aperti***

Anche se può sembrare più difficile all'inizio, con la pratica noterai quanto sia potente.

L'occhio, la vista è uno degli organi dei sensi più potenti e l'energia del Sé viene trasmessa quasi direttamente attraverso gli occhi. Tenendoli aperti aiutiamo lo scorrere di questo flusso d'energia.

Inoltre l'occhio aperto ricorda la veglia, se decidiamo di meditare veramente in tutti i luoghi ed in qualsiasi momento, allora ad occhi aperti è nettamente la soluzione che più si abbina a questa idea.

Quando meditiamo, quindi, concentriamo il nostro sguardo su di un punto senza forzare. Non devono essere spalancati e bruciarci, ma gentilmente focalizziamo un punto.

Quando ci stanchiamo li socchiudiamo o li chiudiamo del tutto per poi riaprirli e focalizzarli di nuovo.

Il pensiero va dove va lo sguardo, guardare in un punto solo aiuta a catalizzare i nostri pensieri.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

### ***Parla a te stesso***

A meno che non hai già una buona esperienza di meditazione, se non vuoi sprecare momenti preziosi a rincorrere il silenzio scacciando via centinaia di pensieri inutili è meglio agire d'anticipo e creare tu stesso la tua rete di pensieri e sentimenti che ti porteranno verso il tuo obiettivo.

Parla silenziosamente e lentamente alla mente, direzionandola dove vuoi (lo vedremo nella meditazione).

Il parlare a se stessi è un ottimo supporto per non perdere l'attenzione.

Ci tengo a ripeterti che non importa quanto possa apparire in contrasto con una ricerca di silenzio, questa pratica ti farà risparmiare tempo prezioso... e lentamente il silenzio si sostituirà alle parole!

### ***Fai un passo indietro***

Inizia sempre concentrandoti gentilmente sul centro della fronte, o della testa. Sulla coscienza, in pratica, di essere energia, una sorgente, un punto di luce cosciente.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

Respira e fai un passo indietro in te stesso, con la tua attenzione, resta in questa quiete per il tempo che senti necessario e solo poi "avviati" nella la tua esperienza meditativa.

### ***Traffic Control – Traffico dei Pensieri***

Suddividi la giornata in momenti, pause che puoi prendere con te stesso. Non c'è bisogno che siano lunghe, 2-3 minuti possono bastare. Questo ti dona un piacevole senso di continuità tra la meditazione del mattino e quella della sera.

Ad esempio puoi utilizzare:

10:30

12:30

17:30

19:30

Provala e sentine gli effetti. Se sei in ufficio con altri colleghi nulla ti vieta di alzarti e andare due minuti in un'altra stanza, o in bagno. L'importante è dedicare tempo alla nostra crescita.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)  
[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

Sei stai leggendo la trascrizione metti una musica meditativa, strumentale, può aiutarti nell'esperienza.

Ricorda sempre di mantenere una postura che faciliti il tutto, una postura stabile, con la schiena ed il collo dritti e allineati, senza forzare.

### ***Rilassamento***

Rilassati, respira e rilassati...

distaccati lentamente dalle cose intorno

e concentrati gentilmente sul centro della tua fronte...concentrati...

visualizza una scintilla di luce che irradia da quel punto...

senti la luce, fresca e rigenerante si spande in tutto il tuo corpo e oltre...

prova serenità...sperimentala...

### ***Viaggio***

Adesso crea un immagine interiore...

Visualizza una scia luminosa che segui con la mente...

La scia va su e giù e poi verso l'alto...

Stai volando nella luce...

La luce spirituale entra dentro di te...

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

Ti ricarica in ogni tuo spazio...

Lascia che questa forza s'espanda in tutto te stesso...

Adesso lentamente, riprendi facoltà del tuo corpo e ricadi, come una piuma dorata, in esso...

I tuoi organi sono addolciti, sei rigenerato...

Passo ancora pochi istanti in questo stato...nulla mi turba...  
...nulla...

--

Vedi cosa abbiamo fatto? Nell'esperienza meditativa abbiamo compiuto una serie di... scelte.

Abbiamo visualizzato una scia luminosa, abbiamo deciso di seguirla, abbiamo visualizzato una scintilla di luce. Diciamo che l'Intelletto ha dato l'ok per tutto questo e grazie alla mente ne abbiamo fatto l'esperienza.

Fisicamente, quando abbiamo il pensiero di fare qualcosa la esprimiamo poi esteriormente. Il bello della meditazione è che, quello che decidiamo di sperimentare in termini di sviluppo e conoscenza di sé, lo realizziamo interiormente, e questo è molto rigenerante perché il flusso d'energia mentale (vitale) viene invertito verso interno.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)  
[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

### ***Chi è la Coscienza?***

Le facoltà di pensare, formare idee come abbiamo detto, sono non-fisiche tuttavia posseggono un loro impatto effettivo sulla dimensione fisica.

Coscienza è semplicemente un'altra parola per Anima o Spirito.

L'Anima è un'entità sottile che non può essere misurata da processi o strumentazioni fisiche.

Quindi noi in realtà siamo questa parte non-materiale, spirituale come vedevamo all'inizio, l'Io o Anima.

### ***Anima***

Partiamo dalla Scienza, la quale nel tempo ha costruito la sua conoscenza di leggi fisiche sulle fondamenta della teoria atomica. L'atomo è visto come un punto-sorgente di energia costituito da un nucleo ed altre particelle che sono i protoni e i neutroni.

La teoria atomica apparve originariamente in Grecia ed in India. La parola atomo deriva dal latino "atomus" che significa: "batter d'occhio" o il movimento impercettibile che occorre per battere gli occhi.

Deriva poi dal Greco "atomos" che vuol dire "indivisibile", molto simile alla parola hindi "atma" che significa "Sé" o "Anima" e si riferisce all'energia cosciente dell'essere umano come un indivisibile ed indistruttibile punto di luce, non-fisica.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

Ora, quando in questo corso senti il riferimento a noi stessi come Anime sai che ci stiamo riferendo proprio a questo punto-di-luce, questa sorgente di energia cosciente e pensante che, mediante il veicolo fisico, il corpo, è in grado di interagire con gli altri e con tutto il mondo che la circonda... che ci circonda.

“Essere umano” quindi sarebbe l’anima o l’“essere”, che sperimenta la vita attraverso il corpo, l’“umano”. Il corpo, lo vediamo bene, è perituro, temporaneo mentre l’anima è di per sé eterna, naturalmente al di là di una dimensione fisica.

L’anima è il musicista che suona, il corpo è lo strumento che viene suonato. L’anima è l’attore, il corpo è il costume. L’anima in pratica sei tu che tramite gli occhi o le orecchie stai usufruendo di questo corso di meditazione.



# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)  
[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

### ***Dove è situata l'anima quando sta nel corpo?***

Principalmente l'anima ha 3 funzioni di base:

1. Dare e mantenere il corpo in vita,
2. Esprimere e sperimentare il suo ruolo,
3. Ricevere i frutti delle sue azioni.

Queste funzioni sono gestite e "monitorate" attraverso il sistema nervoso e ormonale da un particolare punto nell'area del cervello che ospita il talamo, l'ipotalamo, la ghiandola pituitaria e pineale. La connessione tra il corpo e l'anima è resa possibile dall'energia del pensiero (di questo si avranno più avanti approfondimenti).

Molte religioni, filosofie e studi esoterici hanno da sempre dato grande importanza al terzo occhio o occhio della mente. Vedendola frontalmente, la regione sarebbe quella tra le sopracciglia, un poco sopra.

Per questo gli Indù usano il "tilak", il puntino rosso o la pasta di sandalo nel centro della fronte. I Cristiani fanno il segno della croce in questo spazio. E, se ci pensi, quando fai un errore o ti viene in mente qualcosa di importante, un'idea, è lì che vai a mettere la mano.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)  
[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

Come dicevamo la forma dell'anima è quella di un punto, una sorgente luminosa infinitesimale ma potente, cosciente e pensante. La sua energia si manifesta attraverso pensieri, sentimenti, ecc.. Non ha, non può avere taglia, dimensione fisica. Essendo di là dal fisico è eterna.

### ***Om shanti***

Andando avanti sentirai spesso questa parola: "Om" deriva dall'hindi e, essenzialmente, vuol dire "Io sono". Shanti è una parola dal duplice significato: vuol dire "pace" ma anche "silenzio" e sta quindi a indicare che la pace è ciò di cui l'anima è fatta.

Sono una pace ed un silenzio naturali, fondamentali, per questo si dice che la religione dell'anima è la pace, dove per religione intendiamo il significato primo, ossia dal latino "re-ligare", riconnettere; quindi operiamo una riconnessione con noi stessi, con la nostra reale natura di pace. Om shanti significa pertanto: "sono un'anima di pace".

### ***Ricapitolando***

- L'Anima ha 3 facoltà sottili che sono:  
Mente, Intelletto e Sanskars (impronte caratteriali)
- Rabbia, frustrazione, fragilità, insoddisfazione ecc., sono tutte abitudini negative acquisite mediante scelte sbagliate.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)  
[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

- La natura originale dell'Anima è composta da 5 qualità di base: Pace, Amore, Gioia, Purezza, Verità.
- Prova a meditare ad occhi aperti, scoprirai quanto sia potente.
- Crea tu stesso la rete dei tuoi pensieri/sentimenti quando mediti, parla a te stesso.
- Prenditi delle pause durante il giorno per tornare ad uno stato di pace e ricaricarti.
- Il Sé, l'Io, lo Spirito, l'Anima siamo noi, un punto d'energia cosciente situato nel centro della fronte, della testa.
- Attraverso il nostro corpo fisico, veicolo, costume inanimato, ci esprimiamo, viviamo sulla terra ed interagiamo.
- Om shanti, significa "sono un'anima di pace". La Pace è la religione del Sé, l'essenza, la natura originale. Tu sei pace.

Bene, anche la seconda tappa è conclusa, per qualsiasi dubbio scrivi pure all'email in calce, sarà nostra cura risponderti,

un affettuoso saluto e... alla prossima tappa!

Supporto Cartaceo  
**Corso Base di Meditazione Raja Yoga**

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

L'Università Spirituale Brahma Kumaris non applica un costo fisso alle sue iniziative. L'organizzazione si sostiene con i contributi volontari di studenti e insegnanti. Qualora anche tu desiderassi liberamente lasciare un'offerta, clicca sulla scritta:

*Donazione*

*o digita questo link nella barra*

[https://www.paypal.com/cgi-bin/webscr?cmd=s-xclick&hosted\\_button\\_id=9711453](https://www.paypal.com/cgi-bin/webscr?cmd=s-xclick&hosted_button_id=9711453)